

Batido de Mango

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas leche baja en grasa (1 %)
- 4 cucharadas jugo de mango congelado (o 1 mango deshuesado)
- 1 banana (guineo) pequeña
- 2 Cubos de hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede espumosa. Sirva inmediatamente.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart y saludables

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	55 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible